

Dieta Cetogênica: Saiba mais

A **Dieta Cetogênica** é basicamente uma dieta com extrema restrição de carboidratos. É muito parecida com a primeira fase da dieta atkin, alto consumo de gorduras e proteínas e baixo consumo de carboidratos.

Porém a dieta cetogênica não tem fases e não pode ser feita por muito tempo, sendo recomendado no máximo 3 meses de duração.

Com poucos dias da **Dieta Cetogênica** já é possível ver diferença no peso corporal e isso serve de incentivo para continuar no processo.

O princípio da **Dieta Cetogênica** é a utilização de gordura como fonte de energia, para que isso aconteça é necessário que o organismo utilize outros mecanismo que não a insulina, e nesse processo ocorre a formação de corpos cetônicos que são eliminados pelo corpo.

A ingestão de nutrientes diária recomendada na **Dieta Cetogênica** é dividida em 10% a 15% de carboidrato, 30% a 35% de proteína e 50% de gordura. A quantidade de proteínas também não pode ser superior a essas taxas para evitar que o corpo saia do estado de cetose.

Existem restrições de diversos alimentos como:

Arroz, massas, frutas, tubérculos, cereais, sucos com açúcar, doces, bebidas alcoólicas, refrigerantes.

Em compensação é liberada de alimentos ricos em proteínas e gorduras, como:

Carnes de boi, frango ou porco, ovos, bacon, salsicha, verduras verde escuro, leites, queijos, iogurtes.

Como opção de refeições temos:

CAFÉ DA MANHÃ: Ovos mexidos com bacon/ iogurte natural sem açúcar/ omelete de espinafre, presunto e queijo.

ALMOÇO: Bife de porco com repolho/ bolinho de carne moída recheado com mussarela e salada de almeirão/ peixe frito com mix de folhas.

JANTAR: Bife de boi acebolado com repolho cozido/ Filé de frango frito com brócolis/ costelinha de porco cozida com agrião.

OPÇÕES DE LANCHES: castanhas, amêndoas, nozes, iogurte, ovo cozido.

A **Dieta Cetogênica** pode favorecer o aparecimento de sintomas como cansaço extremo, dores de cabeça, estresse. Esses são efeitos colaterais esperados devido a baixa repentina na ingestão de carboidratos.

Outros problemas também podem aparecer como problemas hepáticos ou renais, por isso é importante durante o processo da dieta fazer um acompanhamento com especialista para garantir que os níveis de colesterol, LDL e HDL estejam sem alterações.

Por ser uma dieta bastante restritiva é ideal que você elabore o seu cardápio semanalmente, e se possível, já o deixar preparado, evitando assim imprevistos que possam te fazer sair da dieta.

Não são todos os grupos de pessoas que estão aptas a realizar essa dieta. A **Dieta Cetogênica** é contra indicada para pessoas com diabetes, doenças renais ou hepáticas, com histórico de pedras nos rins, atletas ou praticantes de exercícios extenuantes.

CONCLUSÃO:

A **Dieta Cetogênica** é uma dieta extremamente restritiva que apresenta resultados rápidos, porém se ao final da dieta os hábitos alimentares não forem mudados há grandes chances de o peso inicial retornar.

Como todo tipo de dieta a **Dieta Cetogênica** apresenta benefícios e efeitos colaterais, por isso antes de iniciar a dieta é ideal se certificar de que essa é a melhor opção para você, de preferência consultando um profissional.